

VAKANTIEGIDS VOOR EEN GEZONDE VAKANTIE



INTRODUCTIE.

BESTE LEZER,

In deze vakantieids komen de volgende onderwerpen aan bod.

- *Hoe bescherm je jouw huid optimaal tegen de zon?*
- *Hoe eet je gezond buiten de deur?*
- *Vakantie checklist*
- *Wat te doen bij een voedselvergiftiging ?*
- *Tips om gezond buiten de deur te eten.*
- *Hoe verzacht je de pijn van een muggenbeet?*

Ik hoop dat door het delen van de kennis in deze vakantieids, meer mensen werk maken van hun gezondheid.

Wil je na het lezen van deze vakantieids nog meer werk te maken van je gezondheid? Dan ben je van harte welkom op de eerstvolgende lezing die wij in september en oktober verzorgen.

[Wanneer je hier klikt tref je meer informatie aan over de lezing "Vrouw en Hormoonhuishouding"](#)

Ik wens je veel leesplezier en een mooie vakantie!

Gezonde groet,

Ir. ing. Mohammed Boulahrir

Orthomolecular therapeut & health coach & trainer

www.poweracademy.nl

info@poweracademy.nl

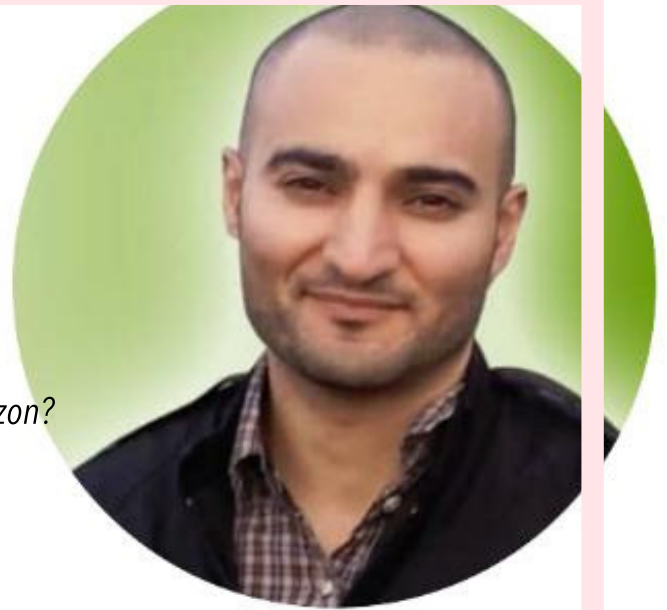
Versie 1.0

VAKANTIEGIDS JULI 2019

© PowerAcademy: alle rechten voorbehouden

De inhoud van dit e-book heeft puur tot doel het informeren en enthousiasmeren van de lezer.

Raadpleeg bij specifieke klachten altijd een arts of therapeut.



VAKANTIECHECKLIST

KLEDING

- *Badkleding!*
- *Joggingkleding*
- *Strandkleding*
- *Kleding overdag*
- *Avondkleding*
- *Lichte jack of sweater*

BELANGRIJKE DOCUMENTEN

- *Paspoort*
- *Rijbewijs*
- *Reserveringsbevestigingen*
- *Reis- en evenementtickets*
- *Kaart van mijn reisbestemming*
- *Reisgids*

KLEDINGACCESSOIRES

- *Riemen*
- *Schoenen*
- *Sieraden*
- *Strandtas*
- *Teenslippers*
- *Hoed*

TOILETARTIKELEN

- *Shampoo*
- *Hairstylingproducten*
- *Vochtinbrengende crème*
- *Tandenborstel, tandpasta en tandzijde*
- *Scheerapparaat en scheergel*
- *Parfum*

MEDISCH

- *Thermometer*
- *Voorgeschreven medicijnen*
- *Handverzorging*
- *Zonnefilter*
- *Lipbalsem*
- *Pleisters en verband*

ELEKTRONICA

- *Tablet*
- *Smartphone*
- *Bluetooth-headset*
- *MP3-speler tijdens sporten*
- *Opladers voor alle apparaten*
- *Omvormer of verloopstekker, voor reizen naar buitenland*

JE VAKANTIE KAN BEGINNEN

EERSTE HULP BIJ...VOEDSELVERGIFTIGING

Op reis in het buitenland krijgen veel mensen last van hun darmen, naar schatting 30 tot 50 procent van de vakantiegangers!

OORZAKEN

- *Om een voedselvergiftiging te krijgen, moet er een bepaalde hoeveelheid gifstoffen in je maag en darmkanaal terechtkomen. In het maagdarmkanaal wordt voedsel verwerkt waarna het door het lichaam gebruikt kan worden. Hoe meer gifstoffen, hoe groter de kans op voedselvergiftiging.*
- *De meeste gevallen van voedselvergiftiging ontstaan door onhygiënisch handelen. Een voedselvergiftiging kan op verschillende manieren ontstaan. Een voedselvergiftiging kan ontstaan, omdat bijvoorbeeld na een toiletbezoek de handen niet gewassen worden. Vervolgens wordt het eten met ongewassen handen klaargemaakt. Bovendien kan een voedselvergiftiging ontstaan als op één snijplank zowel rauw vlees als groenten voor een salade gesneden worden.*



TOCH ZIEK! EN DAN?

Je hebt goed opgelet, maar toch word je ziek. En dan? Het goede nieuws is: meestal gaat de diarree vanzelf in een paar dagen over. Doe rustig aan en neem de tijd om te genezen. Zorg dat je in de buurt van een toilet blijft en drink veel. Een diarree remmer is soms (bijvoorbeeld bij een vliegreis) een uitkomst, maar eigenlijk is het niet aan te raden. Diarree heeft namelijk een functie: de ziekmakende bacteriën moeten je lichaam uit. Laat de natuur dus liever zijn gang gaan in het begin. Als de diarree langer dan 4 dagen aanhoudt, als je koorts hebt of als je merkt dat je suf wordt: raadpleeg dan een arts.

HIER ZIJN EEN AANTAL SNELLE NATUURLIJKE MANIEREN OM VOEDSELVERGIFTIGING OP EEN NATUURLIJKE MANIER IN SNELLE BANEN TE LEIDEN.

Appelazijn, kan bacteriën doden en onmiddellijke verlichting geven. Je kunt 2 eetlepels in een kop heet water mengen en dit opdrinken voor het eten.

Hoe verminder je tijdens de vakantie darmklachten?

Tijdens de vakantie is ons voedingspatroon vaak anders dan thuis. Vaak is de kans groter dat we onvoldoende vezels binnenkrijgen. Neem daarom een zak kokosvezels, chiazaad of lijnzaad mee. Op deze manier zorg je ervoor dat je alsnog voldoende vezels binnenkrijgt. Ook kiwi's of gedroogde vruchten bevatten veel vezels.



VERMIJD VOEDSELVERGIFTIGING

- *Eet vlees en vis dat goed gaar is.*
- *Ga je barbecueën? Verhit het vlees door en door, laat het rauwe vlees niet te lang naast de barbecue liggen en gebruik een andere tang, andere borden en ander bestek voor het rauwe vlees.*
- *Bewaar voeding niet voor langere tijd bij kamertemperatuur.*
- *De meeste bacteriën vermenigvuldigen zich het snelst op kamertemperatuur (tussen 15°C en 40°C).*
- *Houd bereid en rauw voedsel van elkaar gescheiden.*
- *Wil je een ijsje eten? Koop dan liever voorverpakt ijs. Schepijs uit vitrines of karretjes of softijs is uit den boze. De basis is melk of room, en dat is een heerlijke voedingsbodem voor bacteriën, zeker als het ijs net niet koud genoeg bewaard wordt. Als je de verleiding niet kunt weerstaan, sluit dan liever aan in de rij van een drukbezochte ijssalon.*

SCHIL BIJ VOORKEUR JE FRUIT ZELF EN WAS ZE MET BRONWATER IN PLAATS VAN KRAANWATER.

TIPS OM GEZOND BUITEN DE DEUR TE ETEN.

- *Minimaliseer de hoeveelheid suiker. Een ijsje op het strand, een frisdrankje na het strand, een extra frisdrankje wanneer je op de boulevard aan het wandelen bent en een glaasje jus d'orange. De meeste mensen krijgen op vakantie veel te veel suiker binnen. Geniet vooral van je ijsje, maar wees je bewust van de hoeveelheid suiker die je binnenkrijgt. Maak er een sport van om van van alles de variant met de minste hoeveelheid suiker te nemen. Water en thee zijn ook prima opties wanneer je buiten de deur eet.*
- *Kies het juiste restaurant. In een restaurant waar ze veel pasta's en pizza's serveren is de kans groter dat je aankomt dan van een restaurant waar ze verschillende salades serveren.*
- *Bestel een voorgerecht met veel groenten. Denk hierbij aan een salade. Op deze manier zorg je er voor dat je eenvoudiger je dagelijkse portie groenten binnenkrijgt.*
- *Kies voor voeding die gestoomd, gegrild, geroosterd of gepocheerd is. Over het algemeen zorgen deze methoden voor minder vet en daardoor minder calorieën.*
- *Kies voor sauzen op basis van tomaten of groenten in plaats van room. Hierdoor beperk je het aantal calorieën in je maaltijd en krijg je gelijk meer groenten binnen.*
- *Sla het broodmandje over. Zo voorkom je teveel koolhydraten.*
- *Vraag of de sausjes en dressings apart kunnen.*
Sausjes en dressings kunnen veel extra vet en calorieën toevoegen aan een maaltijd. Twee eetlepels saladedressing voegen 140 extra calorieën en 16 gram vet toe aan je maaltijd.

- *De belangrijkste tip: VRAAG!*
Staat er niets op de kaart dat jouw (gezonde) voorkeur heeft? Vraag de ober om een gezond alternatief. Durf te vragen, dit gaat je heel veel brengen en denk vooral niet: kan ik dat wel vragen of ze vinden me gek.
- *Sla het toetje over of neem het toetje pas nadat je die dag minimaal een half uur hebt gesport of gewandeld.*
- *Begin de volgende dag weer vol goede moed en denk niet na een dag zondigen "ik pak mijn gezonde voedingspatroon na de vakantie wel weer op".*



UITNODIGING: LEZING: "VROUW EN HORMOONHUISHOUDING"

Tijdens deze lezing deel ik een aantal krachtige tips en inzichten, waarmee ik de afgelopen 10 jaar als orthomoleculair therapeut veel mensen heb geholpen. Ik hoop zo meer vrouwen op weg te helpen naar een stralende gezondheid waarin het zelfhelend vermogen centraal staat.

DE ONDERSTAANDE ONDERWERPEN KOMEN AAN BOD

- *Waarom je je sneller ongelukkig, angstig of 'leeg' voelt wanneer het hormoon progesteron minder wordt aangemaakt (wat bij veel vrouwen het geval is)+ tips om de afgifte van dit hormoon te verbeteren.*
- *Hoe zorg je voor een sterke weerstand, gewichtsverlies en meer energie?*
- *Tips om klachten rondom de overgang te verminderen. Denk hierbij aan opvliegers en slaapproblemen.*
- *Hoe verminder je klachten rondom je maandelijkse periode?*
- *Wat zijn de belangrijkste oorzaken van een trage schildklier en tips voor een gezonde schildklier?*
- *Wat is nu gezonde voeding waar je darmen blij van worden?*
- *Om welke voedingsstoffen 'schreeuwt' je lichaam bij een stressvol of druk leven?*
- *Hoe emoties onze gezondheid beïnvloeden (dit wordt sterk onderschat en is ook erg waardevol)*
- *Kortom wat kun je doen zodat je het zelfhelend vermogen van jouw lichaam versterkt!*

"Als je gezond bent heb je 1000 wensen, wanneer je ziek bent heb je er 1"

Tijdens de lezing leg ik 'complexe materie' op een eenvoudige manier uit zodat je het eenvoudig kunt toepassen. Wanneer je vaker bij een lezing van mij bent geweest, dan weet je ook dat je een gezellige avond kunt verwachten met veel enthousiasme en plezier!

Docent : Ir. ing. Mohammed Boulahrir, Mohammed heeft een achtergrond in de klinische psycho neuro immunologie en is Orthomoleculair therapeut.

Deze lezing zal in verschillende steden worden verzorgd in Nederland en België.

DATA & TIJDSTIP

Tijdstip doordeweeks: 19:30-22:00; in het weekend: 10:00-12:30

Born: dinsdag 24 september

Den Haag: donderdag 26 september

Eindhoven: zaterdag 28 september

Arnhem: zondag 29 september

Amersfoort: woensdag 2 oktober

Amsterdam: donderdag 3 oktober

Groningen: zaterdag 5 oktober

Rotterdam: zondag 6 oktober

[KLIK HIER VOOR ALLE STEDEN IN BELGIË.](#)

PRIJS: 22,50- EURO

Tip: wacht niet te lang met je aanmelding. De ervaring leert dat onze lezingen en trainingen steeds sneller zijn volgeboekt.

HOE MELD IK MIJ AAN?

Klik op de onderstaande link:

<http://www.poweracademy.nl/vrouw-en-hormoonhuishouding/>

HOE BESCHERM JE JOUW HUID NOG BETER TEGEN DE ZON?

Mensen met een getinte huid verbranden minder snel vanwege de aanwezigheid van het pigment melanine. Nu is er, indien je geen getinte huid hebt, een manier om de hoeveelheid pigment te verhogen. En dat is door heel veel groenten- en fruitsoorten te eten die carotenoiden bevatten. Dit zijn hele gezonde stoffjes in bijvoorbeeld wortels en tomaten en beschermen je tegen de zon. Deze stoffjes zorgen ervoor dat je huid van binnenuit beter beschermd is tegen de zon ([bron](#))

Tip: maak een antioxidanten papje!

Kook 1-2 wortels en 1 – 2 tomaten gaar en prak deze, zodat een papje ontstaat. Voeg hier vervolgens een theelepel olijfolie aan toe en eet regelmatig dit papje. Door het koken worden de carotenoiden (lycopeen en bèta-caroteen) beter opgenomen. Je huid zal je er dankbaar voor zijn!

Overige voedingsstoffen die je huid beschermen

Het is al langer bekend dat een combinatie van vitamine C en E een krachtige manier is om je huid te beschermen tegen de zon. [Bekijk bijvoorbeeld dit onderzoek](#). Vitamine C en E zijn antioxidanten die vrije radicalen neutraliseren. Deze vrije radicalen ontstaan onder invloed van zonlicht en kunnen het DNA beschadigen. Door het toevoegen van vitamine C en E neutraliseer je een gedeelte van deze vrije radicalen.

Je kunt dit eenvoudig in de praktijk brengen door op vakantie dagelijks 0,5 – 1 gram vitamine C in te nemen. Vitamine E tref je bijvoorbeeld veel aan in avocado's en zonnebloempitten.

Wil je nog een sterkere bescherming tegen de zon?

Dan raad ik je het supplement Asthaxantine aan. Asthaxantine beschermt je huid van binnenuit tegen de zon. Het is één van de krachtigste carotenoiden in de natuur en je treft het ook aan in algen en garnalen. Asthaxantine remt ontstekingen en zorgt tevens voor een natuurlijke bescherming van binnenuit ([bron 1](#), [bron 2](#))

Ik begin één maand voordat ik op vakantie ga en neem dan dagelijks 10mg Asthaxantine.

HOE KALMEER JE JOUW HUID NA EEN ZONNEBRAND?

Twee goede manieren om de huid te kalmeren en te herstellen zijn Aloë vera en kokosolie ([bron](#), [bron 2](#),). De gel-achtige structuur van Aloë vera werkt verkoelend. Daarnaast bevat het veel vitamines en mineralen, die de huid hydrateren en de huid sneller genezen. Kokosolie wordt al duizenden jaren gebruikt om de huid jong te houden. Wat veel mensen niet weten is dat kokosolie erg effectief is om de huid te kalmeren na een zonnebrand.

Kokosolie bevat hele kleine moleculen, die in staat zijn om tot in de diepere huidlagen door te dringen en de huid te hydrateren. Ook bevat kokosolie het stofje laurinezuur. Dit is een verzadigde vetzuur, dat bacteriedodende eigenschappen heeft en daarnaast ook ontstekingen remt.



HOE VERZACHT JE DE PIJN/JEUK VAN EEN MUGGENBEET?

- TWrijf met de binnenkant van een bananenschil over de plek
- Wrijf met een citroen over de plek
- Wrijf met een ui over de plek
- Meng wat water en zuiveringszout en wrijf dit over de plek
- Wrijf wat appelazijn over de plek
- Wrijf wat lavendelolie op de plek



6 manieren om de pijn/jeuk van een muggenbeet te verzachten



Wrijf met de binnenkant van een bananenschil over de plek.



Meng wat water en zuiveringszout en smeer dit over de plek.



Doe wat appelazijn op de plek.



Smeer wat lavendelolie over de plek.



Wrijf een schijfje citroen over de plek.



Wrijf met een ui over de plek.

www.facebook.com/poweracademy

HOE MAAK JE EEN KRACHTIGE GEMBER EN KANEEL INFUSIE?

- Voeg een theelepel gember en een theelepel kaneel toe aan een liter water.
- Breng dit aan de kook.
- Zowel de gember als de kaneel moet gemalen zijn of erg fijngesneden.
- Laat het mengsel vijf minuten koken en zet dan het vuur uit.
- Laat dit samen vijf minuten staan.
- Giet de infusie daarna over in een glazen pot of fles. Je mag het zeven.
- Voeg eventueel wat honing of citroen bij voor de smaak en de helende effecten.
- Drink dit gedurende de dag. Je kunt de infusie heet, warm of koud drinken.



Ga je naar een warm land op vakantie?

Volgens de Ayurveda (de Indiase geneeswijze) is het vuurelement in de zomer verhoogd. Dat is logisch omdat het dan warm is. Hoe hoger de temperatuur, hoe sneller onze spijsvertering onder druk staat. Door verkoelende voedingsmiddelen te eten verminder je de druk op je spijsverteringsstelsel.

Zorgt er daarom voor dat je minder zuur of heet voedsel eet. Deze smaken verhogen tevens het vuurelement. Geef in de plaats daarvan de voorkeur aan zoete, bittere of wrange voedingsmiddelen. Deze smaken verminderen het vuurelement en kalmeren je spijsvertering.

Hetzelfde geldt voor: kerrie, kurkuma, alle groene groenten of munt. Muntthee wordt in veel warme landen gedronken vanwege de verkoelende eigenschappen. Ook kokoswater is erg verkoelend. Het voordeel hiervan is ook dat de mineralenbalans (de osmotische waarde om precies te zijn) bijna hetzelfde is als die van je lichaam. Hierdoor hydrateer je jouw lichaam optimaal.

HEERLIJKE ZOMERSE SMOOTHIE RECEPTEN:

INGREDIËNTEN

- 1 kopje blauwe bessen
- ½ avocado
- 2 schijven verse watermeloen (ontpit)
- 250ml water
- Serveersuggestie: wat munt blaadjes

INGREDIËNTEN

- 1 kiwi
- 1/2 mango
- 1 avocado
- 250ml water

INGREDIËNTEN

Met kaneel en vezels voor een gezonde bloeduikerspiegel.

- 1 appel
- 1 kopje blauwe bessen
- 1 kopje amandelen
- 250ml rijstmelk (je kunt ook amandelmelk, havermelk of kokosmelk gebruiken)
- 1/2 theelepel kaneel (voorkeur Ceylon kaneel)
- 1 eetlepel chiazaadjes of kokosrasp

AVOCADO WEETJES

Avocado's vormen één van de meest complete voedingsmiddelen op aarde. Boordevol eiwitten, gezonde vetten en als klapper op de vuurpijl zit er een redelijke hoeveelheid van het mineraal kalium in. Dit stofje heeft een positieve invloed op de bloeddruk. Ook bevat een avocado vitamine E. Deze vitamine remt de oxidatie van vetten en houdt je huid jong en soepel. Een avocado in je smoothie zorgt er tevens voor dat je langer verzadigd blijft.

TIP:

Let erop dat je smoothie niet te veel zoete vruchten bevat. Dit zorgt voor schommelingen in je bloedsuikerspiegel. Voeg daarom gezonde vetten in bijvoorbeeld noten, een avocado of kokosolie toe. Het voordeel van deze vetten is tweedelig. Enerzijds zorgen de vetten ervoor dat je langer verzadigd blijft. Anderzijds zorgen de vetten er ook voor dat de in vet oplosbare vitamines (vitamine A, K, D en E) beter worden opgenomen.

INGREDIËNTEN

- 1 kopje aardbeien
- 1/2 mango
- 1/2 avocado
- 250ml water

INGREDIËNTEN

- 2 schijven verse watermeloen (ontpit)
- handje vol blauwe bessen
- ½ avocado
- 1 kopje cashewnoten
- 250ml water

INGREDIËNTEN

- 1 kopje blauwe bessen
- 1 avocado
- 1 kopje amandelen
- 250ml water
- 1 eetlepel chiazaadjes of kokosrasp



Vakantie is een
moment om te relaxen
en te ontspannen.

*DOE IEDERE DAG IETS GOEDS VOOR JE GEZONDHEID EN GENIET.
VERGEET NIET DAT IEDERE KLEINE STAP TOT GROTE STAPPEN LEIDT.*

VEEL PLEZIER EN KOM GEZOND TERUG!